



幕後功臣

扎根香港體壇超過40年，從運動員到教練再成為香港體育學院院長，蔡玉坤見證的不只是香港體育踏入黃金時代，更是整個培訓體系的躍進，「連續兩屆奧運拿到獎牌，說明了我們的方向正確。」特區政府近年持續與體院合作，加大對香港運動員的支援，透過提升培訓質素、退役支援、增加內地及海外訓練比賽機會以及運動科研等多管齊下力撐港隊，成為香港運動員在今屆亞運會的最強後盾。

●圖/文：香港文匯報記者 郭正謙



掃描碼片



●蔡玉坤希望所有運動員都能無後顧之憂為港爭光。

10億撥款助支援升級
院長蔡玉坤見證體壇黃金期

體院多措並舉撐港隊



●港隊運動員近年在國際大賽屢創佳績，成為不少年輕人的榜樣。



●體院院長蔡玉坤盼香港運動員在今屆亞運展現「全力以赴，無愧於心」的精神。

政府2026/27年度向香港體育學院（體院）撥款高達10億港元，為一眾香港體壇精英提供最全面的支援。香港體育學院院長蔡玉坤表示現時無論訓練硬件、教練資源以及醫療團隊等支援都得到大大提升：「例如我們在硬件上新增了一個名為『鬆點』的運動員日間休息室，讓不在體院住宿的運動員在訓練與訓練之間都有一個休息的地方。另外，我們亦聘請了更多優秀的教練、科研及醫療人才，去支援和配合運動員發展。」蔡玉坤亦表示運動員無論海外比賽及訓練機會都有所增加，藉此提升運動員的世界排名及大賽中的種子排名，增強衝擊獎牌的機會。

由硬件培訓到退役支援全兼顧

為了讓運動員毫無後顧之憂，體院在退役支援上亦花盡心思，成立特別團隊協助運動員進行生涯規劃，透過「精英運動員學徒體驗計劃」、「精英運動員優秀表現嘉許計劃」，並與14所大專院校簽署合作備忘錄及支持「學生運動員學習支援及入學計劃」，協助精英運動員雙軌發展，為運動員退役之路提供無限可能性，蔡玉坤表示：「我們現時好重要的一個工作是協助運動員雙軌發展，現在很多運動員基本都有大學學位，在家長以至整個社會心目中，運動員的形象和地位都有明顯提升，亦是我們全職運動員數目由十年前的300多人到現時700至800人的原因。對於全職訓練年期至少八年、有一定成績的運動員，我們亦會在他們退役後提供一筆款項，最高可以超過100萬港元。」

組「Task Force」支援港將衝牌

今年正值「亞運年」，體院亦已超前部署組成「Task Force」，這支「特種部隊」雲集教練、醫生、物理治療師、運動心理學家、運動營養師及體適能教練等精英，為運動員提供更個人化、針對性的訓練計劃及諮詢，以提升爭取佳績的機會。有充足的資源和支援，亦要香港運動員自己「爭氣」，運動員及教練出身的蔡玉坤喜見香港運動員的社會地位比以往大大提高：「我們看到這十年八年香港運動員的成績的確非常突出，對於很多年輕人而言，香港運動員有一個很正面的形象，甚至可以說是『Role model』，我覺得這是很大的進步。」從1996年李麗珊為港隊首奪奧運金牌起，此後24年港隊都未能連續兩屆奧運拿到獎牌，直到2024年的巴黎奧運才成功打破「魔咒」，蔡玉坤認為這不單單是一項紀錄，更是對香港體育培訓體系的肯定：「一屆有奧運獎牌，有機會是曇花一現，但連續兩屆奧運都有獎牌落袋，卻是

整個培訓體系成功的證明，我想這幾年來的好成績，說明了我們正朝着正確的方向前進。」

像院長辦公室牆上那副牌匾「全力以赴，無愧於心」一樣，蔡玉坤表示今屆亞運會最大的目標就是展現出港隊精神：「我相信我們所有運動員和教練都一定會全力以赴，這是我們的最大目標。我對他們的期望就是發揮出應有水平，展現出我們港隊精神，這一點最重要。」

每一滴汗水、每一次衝刺，香港運動員都有全城上下為他們撐腰。今屆亞運，我們不只分享每面獎牌的喜悅，更是見證一份「全力以赴」的港隊精神。



●體院體能訓練中心設備應有盡有。 體院供圖



●體院體能科學訓練中心收集的數據有助運動員度身訂造訓練計劃。 體院供圖



●體院游泳總教練陳劍虹認為「體教合一」有助培育體壇新星。

總教練陳劍虹：體教結合育「新飛魚」 泳隊量變質變

香港文匯報訊（記者 郭正謙）港隊游泳項目近年成績斐然，來港26年的體院游泳總教練陳劍虹見證着港隊從運動員質素到訓練設施達到世界標準的變化：「以前游泳港隊只有一個25米的短池，成員只有30幾人，到現在游泳運動員超過100人，這是一個量變帶來質變的過程。」隨着2024年底體院新設施大樓正式啟用，陳劍虹認為體院游泳訓練配套已達到世界級水平，「即使是一些小細節，包括泳池的空間感、燈光及水質，我們都希望做到最好，讓運動員進來訓練有心曠神怡的感覺。」

展望亞運「以老帶新」練兵

政府近年積極資助運動員透過高強度的內地及海外實戰累積經驗，達到「寓賽於練」的目的，陳劍虹表示今屆亞運會亦是一次讓年輕泳手成長的機會：「我們今次亞運會方向是『以老帶新』，讓何詩蓓、何甄陶這些富經驗的隊員帶領年輕運動員參加亞運會，像李芯瑤及馬紫玲等都是第一次參加亞運會，但是在下一屆亞運會的時候，她們將成為港隊的靈魂和領軍人物，這是一個實戰鍛煉的好機會，去提升信心參加以後的賽事。」

雖然「美人魚」何詩蓓狀態依然出色，不過陳劍虹坦言游泳港隊要保持競爭力必須未雨綢繆，建設完善梯隊及發掘有潛力的人才：「我們最近兩年在亞洲青年運動會及亞洲分齡錦標賽都有超越以往的成績，說明

我們梯隊建設正在穩步進行。在游泳運動中，除了各方面的支援，運動員的努力和天賦亦是非常重要的因素，如果找到一些擁有達到世界級水平潛力的運動員，我們一定要充分挖掘他們的潛質，讓他們發揮出最佳水平。」

陳劍虹認為香港游泳運動擁有肥沃的土壤，普及度非常高，未來繼續加強「體教結合」下，相信有更多「新何詩蓓」出現：「如果沒有學校體育作為基礎，香港的競技體育很難發展，『體教』一定要相輔相成、互相支持，現在我們優秀的運動員都可以進到大學，這在我剛來香港的時候是不可想像的，有了教育的支持，香港專業運動員的水平提高了很多。」



●何詩蓓帶領年輕泳手出戰名古屋亞運。 資料圖片

人工智能+大數據 助港隊訓練提效

香港文匯報訊（記者 郭正謙）科技在體育運動範疇扮演着愈來愈重要的角色，政府與香港賽馬會共同出資3億港元成立的「運動科研資助計劃」已延長至2028年，全面支援今年亞運會及亞殘運等大賽，截至今年7月已批出32個項目，透過運動科學及運動醫學為運動員以最佳狀態出戰。體院精英訓練科技助理總監李致和表示，無論是賽前備戰以至比賽期間，都可以透過數據協助運動員優化動作、防傷補傷，甚至分析對手：「例如乒乓球及壁球這些項目，我們都可以透過數據分析戰術及技術去幫助選手備戰亞運會。而游泳方面，我們甚至可以從起跳、落水到每一下動作都做到逐格分析，提升訓練效果。」即使亞運賽場遠在外地，科研團隊都能夠將數據同步回港，在比賽期間為運動員提供即時科技支援和戰術調整。

李致和表示在人工智能和大數據的協助下，香港運動科研正朝着「更快更準」的方向進發：「例如現在分析比賽片段，大概可能需要一兩個小時，我們未來的目標是希望在一兩分鐘內可以完成。另外我們在運動員動作分析上準確率可以達到95%，但百分百才是我們的最終目標。」他指在人工智能的輔助下，繁瑣的數據分析工作效率大大提高：「從日常訓練數據、比賽相關數據到運動員生理數據，例如血液及心率分析，我們都能通過人工智能去整合分析，有機會發現一些我們忽略的重點，從而優化運動員的訓練內容。」

新設施大樓配套完善

體院新設施大樓前年啟用，設有體能科學訓練中心、運動生物學及科技中心、運動醫學中心、運動心理中心、運動營養及監控中心五大中心，李致和表示除了空間更大，能夠讓更多運動員同時訓練及進行測試外，設備亦更為完善：「例如我們設有一個模擬環境倉，可以調校不同高度、溫度及濕度等，模擬不同環境去幫助運動員訓練，有助提升體能以及適應比賽環境。」

運動科研絕不只是冰冷的數據，李致和深明運動員的回饋亦是重中之重：「很重要的一點是我們精英訓練科技和運動醫學團隊要時刻保持與教練及運動員的緊密溝通，我們的工作都是基於運動團隊的需求，要了解他們的最新訓練情況，協助教練制定更精準和科學的訓練計劃。」



●體院新設施大樓為運動員提供更優食的訓練及支援設施。



●體院精英訓練科技助理總監李致和表示，未來會進一步提升數據分析效率和準備度。